

Running

in Alto Adige

2024



- I migliori eventi podistici
- Fantastici camp di corsa
- Vacanze attive abbracciando la natura

Gare e allenamento in Alto Adige



Sentirsi più in forma con ogni singolo respiro, la forza della montagna che scorre nelle vene. Trarre energia dall'alta quota e migliorare le proprie performance in men che non si dica. Tutto questo al cospetto degli impagabili paesaggi dolomitici. Quando nel fondovalle è troppo caldo per allenarsi, su in alta montagna le temperature sono ancora piacevolmente fresche. Condizioni ideali che rendono l'Alto Adige e le Dolomiti l'area d'allenamento per eccellenza di ogni appassionato di corsa. A questo va ad aggiungersi un'alimentazione bilanciata a base di freschi e sani prodotti locali, concepita apposta per stimolare la vitalità. Mele succose, delizie dei contadini del posto, acqua cristallina da sorgente di montagna privata e tante altre prelibatezze. La ciliegina sulla torta? Una bella gara, ovviamente accompagnati dai panorami mozzafiato dell'Alto Adige. C'è solo una cosa che può competere con una vacanza in Alto Adige: la corsa tra le sue montagne!

SÜDTIROL ULTRA RACE

23./24./25.08.2024

www.suedtirol-ultraskyrace.it

GIRO DEL LAGO DI RESIA

13.07.2024

www.reschenseelauf.it

PASSO DI RESIA
INNSBRUCK



BORMIO
ST. MORITZ

STILFSERJOCH STELVIO TRAIL RUN 21KM

20.07.2024

www.stelviotrail.run

ALPENPLUS ÖTZI TRAIL RUN

06.04.2024

www.oetzi-trailrun.com

**RATSCHINGS
MOUNTAIN TRAILS**

16.06.2024

www.ratschings-mountaintrail.it

POTATO RUN

24.08.2024

www.potato-run.com



**DOLOMITES SASLONG
HALF MARATHON**

08.06.2024

www.saslong.run

**MEZZA MARATONA
ALPE DI SIUSI**

07.07.2024

www.running.seiseralm.it

VERONA
ROMA

BOCLASSIC

31.12.2023/24

www.boclassic.it

Eventi

Alpenplus Ötzi Trailrun Naturns



06.04.2024

Skyrace & Just for fun

— 15 KM
↕ 1.150 M

Sunny Mountain Trail

— 30 KM
↕ 2.100 M



1

www.oetzi-trailrun.com

2

**SAVE
THE DATE**
8th June 2024

DOLOMITES
SASLONG
HALFMARATHON

www.saslong.run



6TH
EDITION
☆☆☆☆☆

**TRAIL RUNNING
IN THE DOLOMITES**

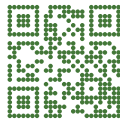


DOLOMITES SASLONG HM PACKAGE

Birgit e Christian, gli ospitanti appassionati di corsa, grazie alla loro personale esperienza, sanno di cosa hanno bisogno i corridori per iniziare la competizione fortificati e sereni. Perciò i partecipanti della Dolomites SASLONG HM all'hotel Cendevaves sono in buone mani.

- Posizionato in zona partenza/arrivo
- Mezza pensione su misura per gli sportivi
- Colazione il giorno della gara a partire dalle ore 6.00
- Possibilità di partecipare ad un camp di corsa dal 02.-06.06. o dal 09.-15.06.2024 (veda pagine 11 e 12)

Contattateci e volentieri Vi presenteremo la nostra offerta.



Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer
Monte Pana 44 | I-39047 S.Cristina
T +39 0471 792 062

www.cendevaves.it/running

„A RUN THROUGH MAGICAL NATURE“

www.ratschings-mountaintrail.it

16.06.24

RATSCHINGS MOUNTAIN TRAIL
17,7 KM
950 M
390 M
& 2X2

RATSCHINGS SKY TRAIL
27,0 KM
1610 M
1050 M

RATSCHINGS MINI TRAIL

ALSO FOR KIDS!

Ratschings-Jaufen Racines-Giovo | Ratschings Racines | Raiffeisen | SOURCE OF POWER enermore | SÜDTIROL

3

Eventi



Seiser Alm Half Marathon 07.07.2024



Limited to
700
participants

The 11th half marathon on the
largest mountain pasture of Europe.

Place: Seiser Alm, Südtirol / Alpe di Siusi, Alto Adige

Altitude difference: 601 m

Registration and information: running.seiseralm.it



4

 **Raiffeisen**
Meine Bank
La mia banca



Dolomites
SEISER ALM 

5



24° Giro Lago di Resia
13.07.2024



**STILFSEJRJOCH
STELVIO
TRAIL RUN 21KM**

**21km
2100hm
20.07.2024
www.stelviotrail.run**

hochlaufen & runterradeln
salire a piedi e scendere in bici

LEETE ENFAHRRAD FÜR DIE RÜCKFAHRT - NOLEGIÀ UNA BICI PER IL RITORNO

6



**SÜDTIROL
ULTRARACE**
23 // 24 // 25
AUGUST 2024

ALTO ADIGE

119 KM // 7.850 M

63 KM // 3.550 M

45 KM // 2.750 M

28 KM // 1.880 M

suedtirol-ultrarace.it

Südtirol Ultrarace

suedtirol.ultrarace

SPORTER BEST IN THE ALPS

asics sound mind sound body

Raiffeisen

Hufeisentour

Green Event

7

Eventi

24.08.2024

www.potato-run.com

SÜDTIROLER

Erdäpfllauf

powered by Raiffeisen #potatorun



8



9

BOclassic

Silvesterlauf · Corsa S. Silvestro · New Year's Eve run

Südtirol · Alto Adige

www.boclassic.it



31.12. Bolzano

Corsa S. Silvestro · 5 km

INFO: www.boclassic.it



Negozi specializzati nelle vicinanze



Via Croce, 10
39042 Bressanone
Alto Adige/Italia
www.runners-high.eu



Your running shop in Merano
Piazza Duomo, 33
39012 Merano
Alto Adige/Italia
+39 320 7272667 | www.die-laufboutique.it

COME IN, RUN OUT

PRO:CURSU

RUNNING + TRAIL RUNNING SHOP
HAUPTPLATZ, AUER // PIAZZA PRINCIPALE, ORA



www.procursu.run



Fantastici running camp, organizzati e seguiti personalmente dai padroni di casa dell'Hotel Cendevaves

> Settimane della corsa con Albert Rungger

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 02.06 al 06.06.2024

(ideale in combinazione con la Dolomites SASLONG HM dell'8 giugno 2024)

Dal 15.06 al 22.06.2024 | Dal 07.09 al 14.09.2024

> Running camp run2gether con atleti keniani

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 09.06 al 15.06.2024

(ideale dopo la Dolomites SASLONG HM dell'8 giugno 2024)

> Settimana di trail running adventure nelle Dolomiti con Irene Senfter e Lord Jens Kramer

I II III IV

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 14.07 al 21.07.2024

Livello prestazioni:



I II III IV V

I = corridori principianti
V = corridori molto ambiziosi

Avvincente programma alternativo di Val Gardena Active per gli accompagnatori non-corridori:
www.valgardena-active.com

Con riserva di modifiche



Settimane della corsa con Albert Rungger






Min. 5, max. 20 partecipanti

Correre respirando fresca aria di montagna e circondati da un panorama grandioso. Approfittate della Settimana della corsa per un allenamento a 1.600 metri di quota sotto la guida esperta di Albert Rungger, più volte campione del mondo nella categoria master. Obiettivo: migliorare resistenza e prestazioni. Ogni giorno vi aspettano diverse sessioni di allenamento.

Ad attendervi:

- tutti i giorni allenamento con diverse sessioni di corsa
- allenamento di tecnica, potenza e stabilità
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi
- possibilità di partecipare alla Dolomites SASLONG Half Marathon 08.06.2024 (pettorale non incluso)

Date e prezzi:

-  da dom. 2 a gio. 6 giugno 2024
(ideale in combinazione con la Dolomites SASLONG HM dell'8 giugno 2024)
-  da sab. 15 a sab. 22 giugno 2024
-  da sab. 07 a sab. 14 settembre 2024

da 935,00 euro a persona per 7 notti

da 570,00 euro a persona per 4 notti

7 o 4 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

Albert Rungger

Albert Rungger, considerato tra i pionieri della corsa in Alto Adige, colleziona sempre eccellenti risultati nella sua categoria d'età. Da anni si dedica con successo all'allenamento di adulti e ragazzi.



Running camp run2gether con atleti keniani per principianti e corridori ambiziosi



Min. 5, max. 20 partecipanti


Durante questo camp di corsa avete la possibilità unica di allenarvi sotto la guida di atleti keniani dell'associazione run2gether, pronti e disponibili ad adeguarsi al vostro ritmo, dandovi tanti consigli per migliorare le vostre abilità di corsa. Lo stage è adatto anche a principianti.

Ad attendervi:

- ogni giorno 2 sessioni d'allenamento in gruppi suddivisi in base al livello di prestazione
- hill work e speed work
- ABC della corsa
- training alternativi
- ritrovo in compagnia per conoscere la cultura e lo stile di vita keniani (p.es. workshop di cucina keniana)
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi

- possibilità di partecipare alla Dolomites SASLONG Half Marathon dell'08.06.2024 (pettorale non incluso)

Date e prezzi:

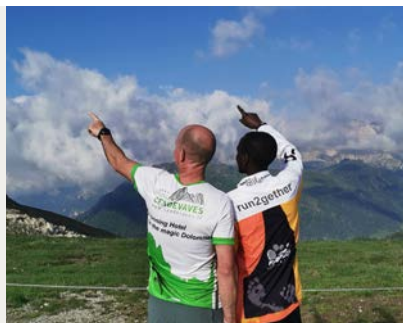
 da dom. 9 a sab. 15 giugno 2024
(ideale dopo la Dolomites SASLONG HM dell'8 giugno 2024)

da 880,00 euro a persona per 6 notti

6 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

Thomas Krejci

Già orientista d'alto livello e iniziatore del progetto "run2gether", dal 2008 con il suo team affianca atleti keniani nell'Europa centrale accompagnandoli a diverse competizioni podistiche. Contemporaneamente, gli atleti europei hanno l'opportunità di allenarsi insieme ai keniani. www.run2gether.com



Settimana di trail running adventure nelle Dolomiti con gli esperti Irene Senfter e Lord Jens Kramer



Min. 5, max. 12 partecipanti

Requisiti: Passo sicuro in montagna, svolgimento di un percorso collinare che dura circa un'ora e mezza.

Avete provato il trail running, vi è piaciuto e ora volete condividere le vostre esperienze con trail runner esperti? Oppure volete semplicemente passare qualche giorno nelle Dolomiti con persone che la pensano come voi, senza dovervi preoccupare di nulla a livello organizzativo? Allora questa settimana di trail running è ideale per voi. L'allenamento tecnico con il re del downhill Lord Jens Kramer e la regina dell'uphill Irene Senfter metterà le ali! Mentre corriamo insieme metteremo in pratica ciò che avete appena e divideremo con voi i nostri trucchi e trucchetti.

Ad attendervi:

- Uscite di trailrunning nell'imparagonabile paesaggio delle Dolomiti
- Allenamento specifico di uphill e downhill con videoanalisi
- Correre non basta: esercizi di stretching e rafforzamento
- Attrezzatura, bevande e cibo durante la corsa in montagna
- Sicurezza e meteo in montagna, pianificazione delle uscite
- Mobil Card per l'utilizzo illimitato dei mezzi di trasporto pubblico
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- Rigenerazione nell'oasi di benessere con piscina coperta, saune, zone relax e giardino avventura nella natura con laghetto Kneipp

- Ricca colazione a buffet e menu serale a misura di sportivo

Date e prezzi:

 da dom. 14 a dom. 21 luglio 2024

da 1.055,00 euro a persona per 7 notti
da 525,00 euro a persona per 3 notti

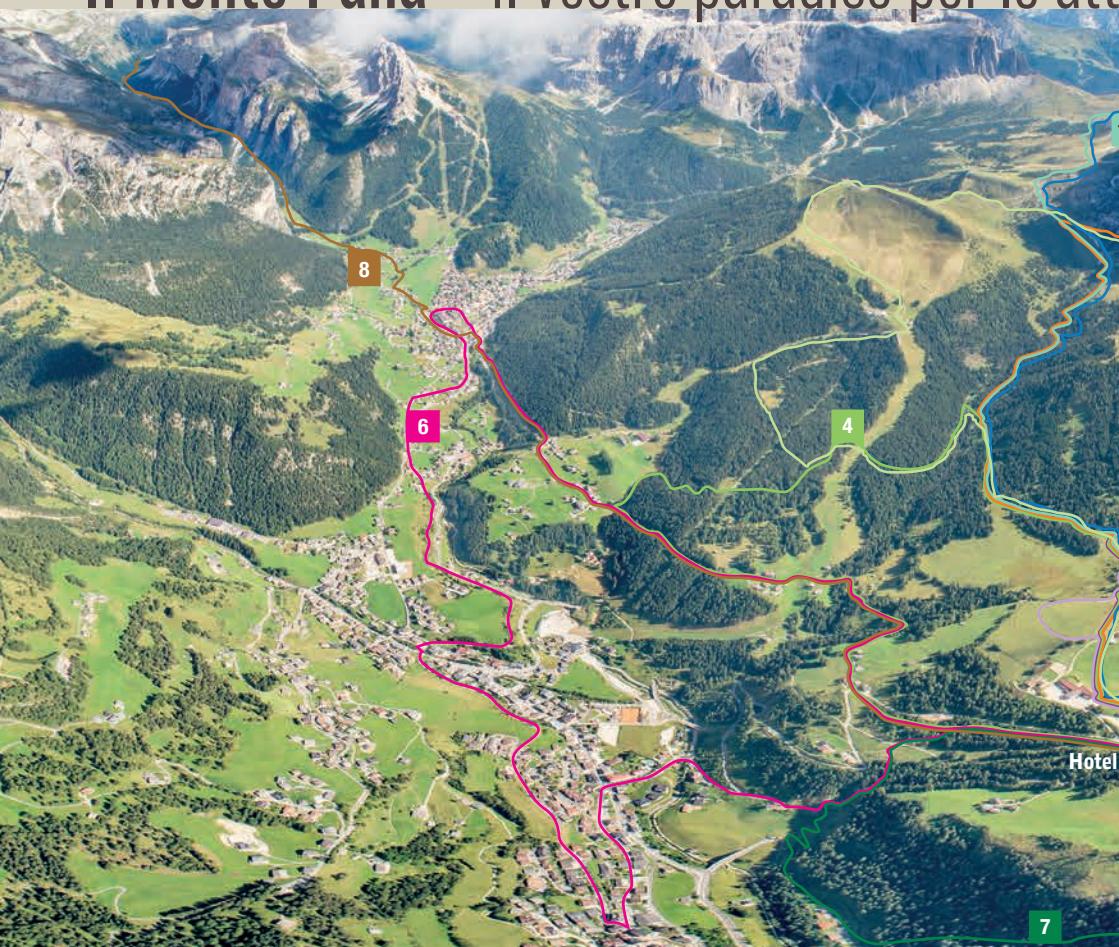
7 o 3 (domenica a mercoledì oppure mercoledì a sabato) notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

Irene Senfter e Lord Jens Kramer

Irene e Jens sono due appassionati del trail running con una lunga esperienza anche su livello agonistico. Insieme hanno vinto delle gare importanti come per esempio la Transalpine Run.



Il Monte Pana – il vostro paradiso per le att



I 12 itinerari da corsa più belli nei dintorni dell'Hotel Cendevaves

1 Troi Unika

1,6 km – dislivello 65 m – facile

2 Raida de Pana

2,5 km – dislivello 58 m – facile

3 Anello Palusch

5 km – dislivello 155 m – facile

4 Anello Coppa del mondo

7,4 km – dislivello 275 m – medio

5 Anello Saltria

12 km – dislivello 380 m – medio

6 Vecchia ferrovia

16,4 km – dislivello 440 m – medio



7 Anello Cioppa

8,2 km – dislivello 430 m – difficile

8 Vallunga

21,5 km – dislivello 635 m – difficile

9 Sotto il gruppo del Sassolungo

18,5 km – dislivello 600 m – difficile (trail)

10 Anello attorno al Sassolungo

17 km – dislivello 1.000 m – difficile (trail)

11 Anello Start House Coppa del mondo

14,4 km – dislivello 680 m – difficile

12 Dolomites Saslong Half Marathon

21 km – dislivello 900 m – difficile (trail)

Vacanze attive e di relax in Alto Adige? Cendevaves!

NEW - OPENING - 2024 - DECEMBER - NEW



- Hotel a 1.600 metri di quota in posizione soleggiata al cospetto delle Dolomiti – Patrimonio UNESCO
- In inverno, località sciistica d'eccezione con accesso diretto al leggendario Sellaronda
- Nelle immediate vicinanze le meraviglie paesaggistiche dell'Alpe di Siusi
- Ospitalità altoatesina, cultura ladina e sapori alpini
- Sky Pool
- Colazione con panorama a 360° sulle Dolomiti



Birgit e Christian Stuffer, i vostri albergatori e appassionati sportivi

Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer
Monte Pana 44 | 39047 S. Cristina/Val Gardena | Italia
T +39 0471 792062 | info@cendevaves.it
www.cendevaves.it
P. IVA: IT 01474030218